

mpanate di Niscemi (sfogliata di Cavolfiori)

Scritto da Fabio Cantaro, WebMaster

Venerdì 26 Dicembre 2008 19:52 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 10 Novembre 2010 17:03



Sfogliata di cavolfiori (broccoli niscemesi)

Tipica pasta sfoglia ripiena di broccoli e cipolla. Si condisce con abbondante olio, sale e pepe. Si confeziona in tronchetti monoporzione.

Cottura: In forno ben caldo

Ingredienti facoltativi:

salsiccia, olive

In tutte le rosticcerie e in alcuni panifici Periodo compreso tra Natale e Capodanno.

INGREDIENTI

Ingredienti (per la pasta)

- 1 Kg Farina
- sale qb
- Lievito di Birra
- 100 gr di burro

Ingredienti (per i cavolfiori)

mpanate di Niscemi (sfogliata di Cavolfiori)

Scritto da Fabio Cantaro, WebMaster

Venerdì 26 Dicembre 2008 19:52 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 10 Novembre 2010 17:03

- 1 cavolfiore
- prezzemolo
- ¼ di Kg di Salsiccia
- sale
- ½ bicchiere d'olio d'oliva

PREPARAZIONE

- tagliare a pezzettini il cavolfiore
- Aggiungere il prezzemolo tritato, il sale e la salsiccia a piccoli pezzetti
- Aggiungere l'olio e girare il tutto per benino
- In un contenitore grande, Disporre a "vulcano" la farina così da creare un impasto abbastanza consistente
- in un pentolino sciogliere il burro e aggiungerlo alla farina
- con un poco di acqua tiepida sciogliere il lievito di birra e aggiungerlo alla farina
- Quando l'impasto è ben fatto, aggiungere dentro il contenitore un poco d'acqua tiepida e "CADDIARE" (con i pugni) la pasta così da renderla un po' più molle (per raffinarla).
- coprire tutto con panno di lana per circa mezz'ora
- stirare la pasta così da creare delle sfoglie
- Riporre le sfoglie così ottenute su una tovaglia per lasciarle asciugare (la superficie deve diventare tipo la carta: circa 20 minuti)

- tagliare le sfoglie a strisce, cospargerle con abbondante olio
- Prendere i cavolfiori e disporli su un lato così da fare un salamino
- Arrotolare la pasta sul cavolfiore
- Deposarle sulla teglia e cospargerle con l'olio così da non farle bruciare.
- nel forno finché non saranno ben dorate